Приложение №3
к приказу № 126 от «31» августа 2023г.

# Календарный учебный график на 2023/2024 тренировочный год по виду спорта кикбоксинг.

| Содержание занятий | Кол-во часов | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ГНП-1** | | | | | | | | | | | | | |
| 1.Теоретические занятия (тактическая, теоретическая, психологическая подготовка) | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. Практические занятия | | | | | | | | | | | | | |
| Общефизическая подготовка | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3.Техническая подготовка | 136 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | 1 |
| Медицинские, восстановительные, контрольные мероприятия | 3 | 1 | | | | | | | | | 1 | 1 | |
| 4. Участие в соревнованиях | 1 | | | | | | | | | 1 | | | |
| Всего в часах | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |